

預防身體功能衰退-可以下床並能坐穩的高齡病人

預防衰弱每天要動，安全守則

1. 初次運動需經醫療人員評估指導。
2. 需有人在旁督導與協助，坐椅子前 2/3 椅面勿靠背，身體姿勢維持穩定，不要駝背聳肩。
3. 運動過程保持自然呼吸，勿憋氣。
4. 運動時以自己可控制的速度緩慢而平穩進行，不宜快速的擺動。每個動作定格數秒，次數也可依身體狀況增加或減少。
5. 過程中如果有任何不舒服，如：頭暈、呼吸喘、疼痛，則立刻停止操作，稍作休息，若仍未改善請盡速告知醫護人員。

功能等級定義

第二級為協助下可以下床、自行坐穩在椅子上之病人。

每組動作每次 10 下，重複三次。

1. 雙手向上抬舉：雙手緩慢往上抬舉再慢慢放至與肩同高，視病人情況使用寶特瓶增加阻力。每個動作停 5-15 秒。



2. 二頭肌訓練：雙手拿取寶特瓶，手肘慢慢彎曲靠近肩膀。



3. 坐姿原地踏步：雙腳進行輪流踏步，可視病人情況漸進增加次數與速度



4. 單腳抬舉：單腳抬舉，腳掌完全離開地板，停留 5~20 秒後再放下。



5. 單腳抬舉進階：單腳抬舉，腳掌離開地板膝蓋伸直，停留 5~20 秒再放下。



6. 站立練習：需有輔具或扶手地方進行，從坐到站，每次站立 30 秒再坐下，重複 5 次，依病人狀況調整時間、頻次。



參考資料來源：成大總院護理部-復健部
製作單位：8W
製作日期：111.02
修訂日期：113.08
DL-08-1-012

